



LA FELICIDAD
Una mirada post-materialista

Cecilia Montero

La experiencia de la felicidad, como sensación sentida, remite no tanto al yo consigo mismo sino a la relación entre lo individual y lo colectivo. Sensación de tranquilidad, de pertenencia, de sentido, y de conexión con todo lo demás (el entre-ser). La preservación de la cultura propia, el respeto hacia los ancestros, el cuidado de los seres vivos son prácticas que mantienen esta conexión y que están presentes en otras latitudes.

La felicidad está de moda. La publicidad vende felicidad. Los gobiernos dicen buscar la felicidad de su población. Varios organismos internacionales llevan varios años desarrollando indicadores para medirla. Esta ponencia se pregunta qué hay detrás de este boom, si es la felicidad medible, si se puede promover o si es parte de la ideología materialista que nos presiona a gestionar nuestras vidas.

Luego de una breve referencia a la forma en que se manipulan las cifras de encuestas de opinión -para demostrar un estado del alma por lo menos misterioso- veremos la relación entre felicidad, cultura y espiritualidad. Lo que buscamos introducir es una reflexión más compleja acerca de la dimensión experiencial de la felicidad, que se nutre tanto de la vida interior como del vínculo con otros.

Interrogarse sobre la felicidad como objetivo es el punto de partida, o quizá el

pretexto, de una reflexión mas amplia acerca de la distancia, bien descrita por Jung, entre la filosofía objetiva de Occidente y la filosofía subjetiva de Oriente.

Contexto

Con la globalización de la cultura facilitada por internet se expanden ciertas modas que pasan a ser parte del sentido común de los pueblos. Una de ellas es la felicidad como meta subjetiva. Se supone que todos queremos ser felices. La Coca Cola ofrece en cada rincón del planeta una bebida de fantasía que brinda felicidad. Las empresas invierten en la felicidad de sus empleados para elevar la productividad. La felicidad es algo que se ha convertido en una causa universal esgrimida por un amplio espectro de agentes públicos incluso las agencias internacionales (ONU; OCDE; PNUD) que vienen promoviendo desde hace ya una década.

¿Será que estamos volviendo a plantearnos los temas de la “vida buena” la eu-

daimonia de los filósofos griegos? ¿Será que el acercamiento entre los valores de la cultura oriental está llegando hasta el establishment de Occidente? ¿O se trata más bien de un nuevo tipo de marketing político? Hay algo de todo esto en la revalorización que se observa del bienestar subjetivo y de la calidad de vida de las poblaciones mundiales.

En las sociedades complejas en que vivimos lo psicológico, entendido ya sea como el bienestar subjetivo o su contrario, los males del alma, no pueden ser tratados en forma aislada de su contexto cultural y político. Y las campañas sobre la felicidad nos lo demuestran. Razón por la cual hemos escogido reflexionar sobre un tema que toca desde las más banales campañas comerciales hasta lo más sagrado de la intimidad de la persona. Lo haremos tomando primero la postura más secular, oficial y legitimada de abordar el tema que es la ciencia para luego explorar la mirada espiritual de lo mismo. La bisagra que se introduce entre ambas tiene el nombre de un país de Oriente: Bután.

Una Nueva Ciencia

La filosofía griega inauguró la pregunta sistemática sobre la buena vida entendida como felicidad individual y social. Ellos buscaban la forma de lograr la excelencia en la persona y en la ciudad, es decir el desarrollo de la propia conducta y la integración de las conductas en un proyecto común. Y el camino por excelencia era la introspección. Por muchos siglos la reflexión sobre la felicidad fue campo exclusivo de la filosofía, el arte y la literatura

mientras que la religión se encargó de los asuntos del alma. Con el nacimiento de la ciencia moderna comienza el despliegue de la mirada dualista sobre el mundo, la separación entre el sujeto y el objeto del conocimiento, lo que entre otras cosas hizo posible el auge del empirismo materialista, núcleo del método de investigación científica. Esto limita la información que recoge la ciencia a las preguntas que se hace el investigador y a los métodos que usa, que pasan a ser sus datos empíricos, cuantificables y comparables. Solo se puede convertir en información válida para la ciencia aquello que se puede medir en forma objetiva. Toda experiencia subjetiva que no tiene una expresión material cuantificable queda nuevamente relegada.

Hubo que esperar el surgimiento de la psicología como disciplina independiente para que los temas de la vida anímica fueran catalogados de científicos. Pero esto no ocurrió sin contratiempos como lo pudieron experimentar Carl Jung y William James.

Afines del s. XIX comienza la psicología experimental en USA la que muy pronto se centra en las expresiones conductuales (behaviorismo) dejando de lado la observación científica de los estados anímicos subjetivos (pensamientos, imágenes, emociones, sueños,) ya que a ellos solo se puede acceder desde la introspección, o la observación en primera persona. No es de extrañar entonces que un estado anímico como la felicidad no haya suscitado interés. Habrá que esperar la llegada de la llamada psicología positiva para que el tema se

desarrolle.¹ Lo inusitado es que el tema se impone conservando la óptica materialista de las llamadas ciencias exactas. Veamos como.

La ciencia convencional se basa en el supuesto que todo fenómeno, incluso los estados subjetivos, tienen una realidad material. No hay realidad que no sea material y la materia es física; no tiene otras propiedades que sean las tangibles. La materia es, por lo tanto, inconsciente y la conciencia misma es un subproducto de la actividad física del cerebro. El supuesto es que existe una realidad objetiva, preexistente, material, que entrega información al sujeto que la observa. Mirada materialista por cuanto aspira a explicar todos los fenómenos sin recurrir a nada inmaterial.

Desde que Newton formuló las leyes de funcionamiento del mundo físico y Darwin sacó a Dios de la creación, el pensamiento occidental se volcó a averiguar por sí mismo cómo funciona el mundo. Y lo hizo entrando en la materia. El impulso decisivo vino de la epistemología inaugurada por Descartes quien al separar la mente de la materia despoja a esta última de toda vida o propósito, en la naturaleza todo funciona según leyes mecánicas. Para el método analítico basta con descomponer todo proceso o sistema complejo en sus elementos más simples y estudiar el comportamiento de sus partes para comprender el todo. Así, si fragmento la realidad, si soy capaz de

conocer cómo cada parte se relaciona con el resto, puedo emular e intervenir la realidad a discreción. De ahí en más, el mundo se redujo a espacio, tiempo y partículas de materia, mientras la razón se abocó a lo que puede controlar, a manejar con éxito lo que es finito e invariable. Toda una cosmovisión que hoy designamos como newtoniana-cartesiana, que pasó a caracterizar la civilización moderna. Lejos quedaron las grandes interrogaciones sobre el origen y el sentido, las vivencias de lo sagrado, al tiempo que se retrasó la exploración del mundo subjetivo.

Mientras los griegos concebían el mundo formado por elementos que llevaban en sí un principio no material, y los alquimistas penetraban en los secretos de la naturaleza al sentirse parte de ella, con el pensamiento racional y la modernidad entramos en el escepticismo mental respecto de la realidad que nos entregan los sentidos. La historia del pensamiento occidental es la historia de cómo las distintas eras de la civilización fueron ampliando cada vez más la separación entre el ser y el mundo.² El hombre fue perdiendo el sentido de unidad, la conexión con los dioses y con los seres invisibles que otrora se pensaba animan la naturaleza.

Gracias al auge de la ciencia, se difundió por el mundo la visión material y empiricista de la realidad por sobre la visión espiritual. Y es contra esto que

-
- 1 Martin Seligman define la Psicología Positiva como el estudio científico de los aspectos más positivos del ser humano.
 - 2 Una retrospectiva brillante de este proceso es presentada por Richard Tarnas en *The Passion of the Western Mind. Understanding the Ideas that have shaped our World View*, Pimlico, 1996

se rebela Nietzsche, al ver que el error fundamental de la metafísica occidental había sido inventar un mundo racional, un cosmos ordenado por la mente, que para él sólo es ficción: «El mundo es profundo, más profundo de lo que el día puede comprender», dice Zaratustra. Ambas visiones podrían haber coexistido en armonía, pero no fue así. Si miramos retrospectivamente, vemos que la ciencia siguió su camino hacia la exclusión de toda otra forma de conocimiento —por ejemplo, dejando a la filosofía como mera especulación intelectual—, y dejó en manos de las religiones la incursión en los asuntos del alma. El propio Descartes tuvo que comprometerse con el Papa a no incursionar en los asuntos del alma (Pert,1997). Su terreno fue el soma, lo físico, dejando fuera la mente, las emociones e inaugurando la división de la experiencia humana entre lo subjetivo y lo objetivo, marcando a la ciencia occidental por más de dos siglos.

Esta separación terminó por impregnar la cultura moderna y llegó a su máximo desarrollo en las economías capitalistas de mercado en las cuales el actor central es el individuo persiguiendo fines. Como bien lo ha caracterizado Bauman en la modernidad líquida en que vivimos, todo recae sobre el individuo (Bauman,2003). A él le corresponde formarse, descubrir que es capaz de hacer y elegir los fines para realizar esa capacidad. Sujeto que vive en un mundo lleno de oportunidades -cada una mas seductora que la anterior -donde la compensación está en ..la siguiente oportunidad! En este contexto la

felicidad es entendida como el estado subjetivo positivo producido por el logro de satisfactores externos, objetivos que son parte del inventario de maravillas que nos ofrece la vida. El sujeto es bombardeado por la presión de un sistema económico-cultural que enfatiza el ser feliz de una cierta manera, que no es otra que el consumo. Tenemos que trabajar para disfrutar sin freno de cosas materiales en un mercado que ofrece todos los satisfactores externos imaginables. La campaña mundial a la que aludimos es parte de esta ideología característica de la era del “tener”. Veamos en que ha consistido.

Desde el año 2006 las publicaciones sobre la felicidad han aumentado en forma exponencial. Lo que no sería sorprendente dada la evolución del malestar en el mundo, solo que esta ola ahora tocaba las ciencias duras: miles de estas publicaciones provenían de los claustros de la ciencia económica. Así lo consagró ese año un número especial de la revista *The Economist* al dedicarle un reportaje a los estudios sobre la felicidad a lo que llamó “una nueva ciencia”. Estudios donde se mezclan la psicología y la economía y que acumulan información comparativa acerca de quienes son más felices. Sus conclusiones no fueron sorprendentes: los más ricos son mas felices, pero el aumento de la riqueza no los hace más felices. ¿Por qué? Porque -responde la misma revista-un automóvil rápido, un traje fino o una casa cara no son suficientes. Uno tiene que tener el coche mas rápido, el traje más fino, la casa más cara....

¿Que hacer entonces con una población

mundial más próspera pero más descontenta?

Con esta pregunta entran en escena los políticos al punto que muchos dirigentes de naciones desarrolladas comienzan a interesarse en, medir el bienestar subjetivo de sus poblaciones. Primero fue Francia, luego Inglaterra, y más tarde Estados Unidos cuyos líderes conscientes que mas crecimiento no lleva a mas bienestar, iniciaron reflexiones de alto nivel para introducir en las estadísticas nacionales indicadores de bienestar. Hasta que nuevamente una revista de prestigio para los managers de todo el mundo, la *Harvard Business Review* aborda, el año 2012, el tema de la felicidad con estas palabras “Ha llegado el momento de reflexionar acerca de la noción de felicidad. Es un concepto cuyo precio ha aumentado en los últimos años, como una meta tanto de las empresas como de las naciones, generando abundante discusión”. Y reconoce que es tiempo de ir mas allá que medir el PIB incorporando indicadores subjetivos. Para concluir: “Y como sabemos, lo que se mide se gestiona (sic)”

La felicidad como meta

Fueron los organismos internacionales los primeros en tomar la iniciativa de comenzar a promover que los gobiernos introduzcan la medición del bienestar subjetivo de su población. Estábamos habituados a que la OCDE, la ONU y en particular el Programa de Desarrollo Humano (UNDP) se abocaran a medir

y desarrollar indicadores de bienestar objetivo (pobreza, salud, educación, medio ambiente). Un esfuerzo notable a nivel mundial fueron los llamados Objetivos del Milenio formulados el año 2000 teniendo como meta alcanzar el año 2015 una reducción a la mitad de la pobreza en el mundo.

Sin embargo, desde el 2010 en adelante, la atención se desvió hacia las mediciones de la felicidad, las que fueron impulsadas por las orientaciones metodológicas entregadas por un instructivo de la OCDE³ y el primer World Happiness Report (WHR) publicado el 2012 siguiendo la resolución tomada por la Asamblea General de la ONU en la que se invitaba a los países miembros a medir la felicidad de su gente y guiar las políticas públicas en base a ello. Desde esa fecha hasta esta parte se han publicado tres WHR elaborados por un grupo de expertos de alto nivel que contienen un ranking de los países según la felicidad de su población y refinados análisis estadísticos sobre posibles factores explicativos de las causas asociadas a los niveles observados (variaciones según PGB, ingreso per cápita, género y edad, etc.). Desde que se iniciara la campaña mundial son numerosos los países que han incorporado estas mediciones en sus estadísticas nacionales y que han adoptado el objetivo de mejorar la felicidad como parte de sus políticas. Sin ir mas lejos, en el último informe se afirma que existe un creciente interés en la “ciencia de la felicidad” y que el WHR (2005) tendría una audiencia superior al millón de personas.

3 Guidelines on Measuring Subjective Well-being for National Statistical Offices, OCDE.

¿A que se refieren los organismos internacionales cuando promueven la felicidad? ¿Quiere esto decir que se ha comenzado a reconocer que hay que cuidar las dimensiones no materiales que afectan al ser humano? ¿Se habrán dado cuenta los políticos que el exagerado énfasis en el crecimiento económico no arrojó los resultados esperados? ¿Y que ya es hora de cuidar los aspectos espirituales de la población mundial? Estas son preguntas que adquieren mucha relevancia frente a una escena internacional marcada por la impotencia de los gobiernos y de los organismos multilaterales para detener la escalada de violencia y el sufrimiento de las poblaciones que huyen de las zonas de conflicto. El contexto es paradójico: en los momentos en que la humanidad ha producido innovaciones espectaculares en términos de bienestar y comodidad material, las ciencias sociales y humanas apenas logran contener los nuevos males del alma.

Una breve revisión acerca de las metodologías utilizadas para medir la felicidad nos va a orientar hacia el concepto filosófico que está implícito en los estudios mundiales. En efecto, lo primero que llama la atención es que los expertos encargados de pensar y medir la felicidad de la población mundial son en su mayoría economistas. En segundo lugar, no hay una definición, no se entra nunca en la complejidad de lo que es ser o no ser feliz sino que se utiliza una definición instrumental en la cual se da el concepto por sabido. En tercer lugar, si bien lo que le dio el impulso inicial a la moda mundial fue la inicia-

tiva del primer ministro de Bután quien propuso una visión más integral y rica en dimensiones ésta no se incluyó en las orientaciones posteriores.

Con todo, la visión que resultó de estas campañas y que definiremos como “tecnocrática”, tiene el mérito de haber estimulado la reflexión sobre un tema que muchas veces damos por sabido. Retenemos aquí tres grandes interrogantes.

1. Métodos de medición: ¿Son suficientes las encuestas?
2. ¿Tener emociones positivas es sinónimo de felicidad?
3. ¿Por qué Bután? ¿Que viene primero la espiritualidad o la política?

¿Se puede medir la felicidad?

La vasta literatura, los rankings, las generalizaciones a las que nos hemos referido son parte de una nueva disciplina, la ciencia de la felicidad. ¿En que se basan estos estudios? En los reportes subjetivos e idiosincráticos de quienes son los objetos del estudio, los individuos (Tironi, 2016). Es decir que la evidencia que manejan depende directamente de cómo los sujetos que son objeto de la medición perciben, formulan, evalúan y expresan su grado de felicidad. No se conocen cuales son sus fines en la vida, con quienes se está comparando ni como se sienten. En este sentido esta nueva ciencia está marcada por las primeras mediciones que se hicieron a nivel mundial: las encuestas Gallup de opinión.

Los métodos de medición se mantienen en este nivel, tomando como válido el

juicio de la persona, independientemente de cual sea su experiencia, nivel de vida, o estado psicológico. Actualmente lo que se usa para medir la felicidad son dos series de preguntas, una autoevaluación y otra emocional. La medición principal es de tipo cognitivo, consiste en pedirle al encuestado que evalúe, de 0 a 10, cuan satisfecho está con su propia vida. Los expertos consideran que esta medición es superior a utilizar índices contruidos sobre la base de lo que se estima es una buena vida. El problema está en la superficialidad de la pregunta que la hace vulnerable al momento en que se responde p. ej. ocurre que el puntaje sube los fines de semana!

La segunda serie de preguntas apunta al estado emocional de la persona el que se infiere consultando al encuestado respecto de si tuvo emociones positivas (alegría, orgullo) o negativas el día anterior (rabia, pena, inquietud).

¿Cuáles son las razones de que se utilice tan frágil evidencia? Si bien se reconoce que el método es limitado se piensa que la mejor manera de acceder a lo que la persona siente es el informe hecho por la misma persona, en forma directa. Por otra parte esto tiene la ventaja de ser un método rápido y masivo lo que, en la mentalidad de un economista, es muy positivo pues así comienza a regir la ley de los grandes números que asegura que hayan menos errores y se puedan hacer comparaciones. Sobre esta base se hacen análisis de correlaciones y se concluye que las personas que se dicen mas felices son mas creativas y mas pro-

ductivas, lo que conviene mucho a las organizaciones! Aún más, se observa que los incrementos en el nivel de vida, como el ingreso per cápita, y el mejoramiento de las condiciones de vida que hay en los países desarrollados no ha logrado revertir el estancamiento en los niveles de felicidad.

Los resultados internacionales para el año 2015 muestran que las mejores evaluaciones con la propia vida se da en los países nórdicos y entre las personas mas jóvenes de cada país. Entre los 30 primeros figuran además Australia, Nueva Zelanda, Israel y un grupo de países latinoamericanos: Costa Rica, México, Chile, Venezuela, Brasil y Argentina.

Comparando como reaccionaron los indicadores de felicidad después de las crisis económicas y los desastres naturales se concluye que si bien hubo un deterioro en un grupo de países (España, Grecia, Italia) en otros (Irlanda, Japón) ocurrió lo contrario. Esto se atribuye a la solidez de las instituciones las que responden mejor ante las crisis y refuerzan el sentido de logro, asociado a mayor felicidad subjetiva.

Llegado el momento de sacar conclusiones los especialistas pasan a diseñar las políticas encaminadas supuestamente a aumentar los grados de felicidad, basándose en el supuesto de que esta se puede medir en forma cardinal como los grados de temperatura!! El razonamiento, dicen, no es costo/beneficio –el mayor beneficio al menor costo- sino costo/efectividad –el mejor resultado a un costo dado. “Comenzamos con

el problema de cómo gastar una suma determinada de dinero de forma que se alcancen los mayores valores, donde el valor que se mide son las unidades de felicidad” (WHR, 2015). Sobre esta base se ordenan las políticas según cuanto felicidad marginal generan por dólar de gasto.

Hasta aquí podemos apreciar que estamos frente a un planteo limitado a un enfoque netamente materialista que busca objetivar un tema subjetivo, espiritual. Los comentarios acerca de las complicaciones que implica medir de esta manera la felicidad los entregan los mismos autores cuando se preguntan: ¿Como hacer equivalentes las unidades de un factor no pecuniario con el de unidades de dinero? ¿Y como comparar políticas que se evalúan en dinero y otras en unidades de felicidad? (WHR, 2015).

Emociones y felicidad

Respecto de la segunda forma de estimar el bienestar subjetivo, las emociones que el sujeto tuvo el día anterior, los resultados no son concluyentes pues las variaciones encontradas entre regiones son muy grandes. Esto se atribuye a las grandes diferencias culturales que interfieren en el tipo de respuestas que se dan y a que no se conocen los factores subyacentes que influyen en el bienestar tales como las normas sociales y la confianza.

Buscando explicaciones se buscó -mas allá de la mirada económica,- en las neurociencias una forma de profundizar en los factores que generan mas o

menos. La pregunta ahora es en que forma se relacionan los resultados (evaluación de la propia vida y estado emocional) con un conjunto de variables afectivas y sus bases neuronales. Se identificaron cuatro pilares del bienestar que tienen un correlato neurológico: a) emociones positivas sostenidas b) recuperación desde las emociones negativas c) empatía, altruismo, comportamiento social y d) concentración mental y atención afectiva. Se logró identificar en forma separada los circuitos neuronales correspondientes, aunque a veces se superponen. No deja de llamarnos la atención que lo que interesa en estos estudios es la huella que las emociones dejan en el cerebro sin haber aclarado aún la complejidad de cómo opera el juicio emocional en la vida mental propiamente tal.

El principal descubrimiento de estas investigaciones es que todos los soportes neuronales de estos factores exhiben una plasticidad y pueden, en consecuencia, ser transformados mediante el entrenamiento y la experiencia. Hallazgo que puede ser muy provechoso en el caso de tratamientos psiquiátricos. La visión materialista que busca el soporte físico, material, de estados espirituales da un paso más en el sentido de identificar formas de manejar, entrenar, los estados emocionales. Como decíamos al inicio “lo que se mide se gestiona!”

Reconociendo la importancia de la investigación en neurociencias es innegable que las grandes revoluciones que se produjeron en la física y la biología todavía no se ha logrado en el estudio

de la mente. El aumento fulgurante de la inversión en esta disciplina no ha logrado superar la barrera de las ciencias naturales: se sigue explorando la mente a partir de sus correlatos físicos, como en el estudio que comentamos. Esto se debe, a nuestro juicio, a que no se ha superado el supuesto de que los fenómenos mentales son equivalentes a procesos neurofisiológicos del cerebro, algo que no se puede corroborar. Ya lo decía Jung “El temor al subjetivismo descontrolado llevó a sacrificar las inclinaciones religiosas y filosóficas. En compensación hemos desarrollado un entusiasmo por los hechos, montañas de hechos que escapan a un observador.”⁴

Al abandonar la metafísica, el estudio de la psiquis deja fuera todo aquello que se encuentra fuera de sus fronteras. Lo que sí se desarrolla con fuerza son las ciencias cognitivas que relacionan la mente con sus correlatos neuronales y las ciencias de la conducta que se focaliza en las relaciones causales entre mente y comportamientos o lenguaje. Pero saber más de los procesos bioquímicos del cerebro no nos dice nada de los fenómenos mentales propiamente tal. Subsiste la pregunta ¿Cómo es que éstos procesos hacen posible la variedad de la experiencia subjetiva y en particular de la conciencia?

El bienestar subjetivo queda definido como aquel que expresan los indivi-

duos capaces de experimentar sostenidamente emociones positivas, de recuperar más rápidamente después de experiencias negativas, realizar actos empáticos y altruistas y expresar altos niveles de atención plena. Aunque a primera vista el razonamiento parece tautológico (“Están bien quienes tienen buenas emociones y comportamientos”) hay que valorizar que representa un paso más allá que las simples encuestas de opinión. Ms aún, se identifica un camino cognitivo para lograr mayor felicidad: el entrenamiento mental mediante la psicoterapia y la meditación. Una forma de entrenamiento mental ha capturado la atención de los estudios cognitivos: la práctica del *mindfulness* o atención plena. Se ha comprobado que un entrenamiento de concentración mental induce cambios estructurales y funcionales en el cerebro y favorecen el bienestar. Se supone que esto se debe a que la práctica de poner atención conlleva un apego menor, una disminución del desear, de forma que no se produce la disociación con los logros fijados a nivel cognitivo.

Llegados a este punto ¿cómo no recordar que fue un país asiático, de cultura budista, quien lideró la iniciativa de cuidar la felicidad de su pueblo? Siendo la meditación y la vida contemplativa parte de la cultura de esos países quizá haya algo en los valores culturales que deja más espacio al bienestar subjetivo.

4 En el tomo XI de sus “Obras Completas” se agrupan los trabajos de Jung dedicados a Oriente bajo el título “Acerca de la psicología de la religión occidental y oriental”.

¿Por qué Bután?

Volvamos al momento inicial en que Bután coloca en la agenda mundial el tema, el año 2012. Este país ya tenía una concepción del tema y había desarrollado una variada gama de indicadores para conocer el estado subjetivo de su pueblo.⁵ Lo que llama la atención no son tanto las mediciones implementadas por el gobierno –que son de las más completas desarrolladas a la fecha– sino el hecho que el concepto oficial de felicidad que los gobernantes de Bután promueven trasciende los valores individualistas:

“La felicidad no tiene nada que ver con el uso común de la palabra para designar una emoción efímera y pasajera – feliz hoy o infeliz mañana según alguna condición externa como el halago o la burla, la ganancia o la pérdida. Se refiere mas bien a la felicidad vinculante que viene con vivir una vida en armonía con el mundo natural, con nuestros semejantes, y con nuestra herencia espiritual y cultural. En suma con sentirse totalmente vinculado con nuestro mundo.”⁶

Bella definición que contrasta con la versión tecnocrática que se implementó a nivel mundial y que ya hemos comentado. ¿Cómo podría un indicador como el GNH basado en encuestas medir esa armonía? De hecho según las estadísticas recogidas los butaneses no figuran entre los pueblos más felices y su nivel

de bienestar no ha mejorado como quisieran sus gobernantes. La definición tiene el mérito de hacerse cargo de las principales patologías de nuestro siglo: la depresión, la violencia, y el deterioro causado al medio ambiente.

Un breve recorrido por los poblados de Bután, donde no existen los problemas sociales de las grandes ciudades simplemente porque no las hay, lleva a matizar el publicitado modelo de felicidad nacional. Es cierto que la población es suave, amable, que se respira el respeto por la cultura, por las generaciones mayores y por la naturaleza. La vida cotidiana es apacible como en toda región campesina. El turismo está tan regulado como para dejar entrar divisas sin los efectos secundarios de la contaminación, los mercados negros y el deterioro de las costumbres. Pero ya hay presencia de todo ello.

La felicidad de los butaneses entendida como estado anímico colectivo parece más bien es el resultado no tanto de políticas sociales deliberadas (las que por cierto son un piso) sino mas bien de una integración social conseguida por un conjunto de procesos de largo aliento. Una de las dimensiones más sorprendentes de la forma en que funciona este país –ya entrado el siglo XXI– es la integración entre política, religión y cultura. Esto se manifiesta en Thimpu, la capital.

Como en todas las ciudades butanesas existe una *dzong* una suerte de tem-

5 Ver nuestro artículo *Felicidad y política*, revista Somos, Santiago, 2014.

6 Borrador para conferencia ONU, The Guardian, 29/3/12.

plo/fortaleza antigua donde viven los monjes y se celebran los festivales. Sólo que en la capital el edificio está dividido en dos: en una parte funciona las reparticiones de gobierno y en la otra un monasterio budista! La imagen es reveladora del principio de coexistencia de ambos órdenes que impregna la vida social. En las escuelas se transmiten los valores, cosmovisión y prácticas de la tradición budista. Muchas familias envían a uno de sus hijos al monasterio. Las generaciones mayores continúan con la práctica de la meditación. Podríamos pensar entonces que por su aislamiento, su estructura socio-política y atraso económico Bután es un pueblo que ha conservado los valores compartidos. Pero de alguna manera eso nos atrae, nos interpela.

La experiencia de la felicidad, como sensación sentida, remite no tanto al yo consigo mismo sino a la relación entre lo individual y lo colectivo. Sensación de tranquilidad, de pertenencia, de sentido, y de conexión con todo lo demás (el entre-ser). La preservación de la cultura propia, el respeto hacia los ancestros, el cuidado de los seres vivos son prácticas que mantienen esta conexión y que están presentes en otras latitudes.

Valores Post materialistas

La cuestión de fondo a la que nos hemos aproximado no es si se debe o no medir la felicidad. Tampoco nos hemos planteado el dilema ético entre priorizar la reducción de la miseria o bien buscar el aumento del bienestar subjetivo de las

personas. La disyuntiva es más bien si es posible desplazar la forma en que se alcanza la felicidad ya no por la satisfacción de necesidades, apegos y deseos materiales sino como una expresión o consecuencia de una vida más armónica consigo mismo, con los demás y con el medio ambiente.

Vivimos en un sistema planetario en el que se ha prácticamente generalizado la economía de mercado con su característico énfasis en el individualismo consumista. El sistema ejerce una presión constante para que seamos felices de una cierta manera, consumiendo. El marketing, los estudios de mercado y ahora las encuestas internacionales, están midiendo nuestro nivel de bienestar y comparándonos con el resto del mundo. ¿Cómo se logran los mejores niveles, según la propaganda oficial? Mediante los satisfactores que la publicidad asocia con la felicidad de los clientes, seres pasivos que ya ni recuerdan lo que es ser sujetos libres. En otras palabras, estamos sometidos a la ideología de la felicidad.

Como lo ha relevado el filósofo checo Zizek en este contexto la felicidad no puede ser postulada como objetivo porque no es una categoría ética sino una consigna conformista. Desde el psicoanálisis se puede leer el énfasis en los satisfactores como una ideología, como patología del deseo en la que hay una excesiva orientación por los objetos que nos afectan. Si el deseo es carencia, la felicidad en cambio es equilibrio, homeostasis. Siguiendo a Lacan -quien trascendentalizó el deseo-dice Zizek

que en una verdadera ética del deseo éste queda abierto, no satisfecho, el deseo puro ya no necesitaría referirse al objeto.

Si el foco se pone ya no en el exterior ni en el tener sino hacia el interior, en el ser, resulta natural que la atención se desplace hacia las disciplinas orientales que han cultivado la introspección. En la filosofía oriental, la felicidad se concibe como una cualidad producto de un estado de armonía interna que se manifiesta como un sentimiento de bienestar que perdura en el tiempo y no como un estado de ánimo de origen pasajero, como generalmente se la define en occidente.

Una diferencia mayor entre las culturas de Oriente y de Occidente es el tratamiento que se le da a la realidad externa, física. En las tradiciones religiosas orientales se duda de las manifestaciones objetivas, no se busca ir a la realidad material para probar la validez de algo, y no hay pudor respecto de considerar como reales las figuras creadas por la mente. Por el contrario, la mente es un principio cósmico, la esencia del ser en cuanto tal, en unión con el mundo, un mundo animado, sagrado. Metafísica y psicología se confunden. Más que reforzar, como la filosofía occidental, un Yo fuerte separado el mundo, acá se buscan los estados de conciencia en los cuales el yo está prácticamente disuelto. ¿Subjetivismo extremo? Sería el caso si en cuanto la introspección pasa a ser la única fuente de información. En todo caso es acá donde encontramos lo que le está haciendo falta a la ciencia de la

felicidad: un método empírico de primera mano para conocer como funciona la mente, la psiquis, la conciencia.

En cuanto a la felicidad individual, las tradiciones espirituales enseñan que ésta no se gana a través de la conquista externa de la naturaleza o la adquisición de riqueza y fama sino a través de la conquista de nuestras oscuridades internas y de la realización del potencial de nuestros corazones. No estamos diciendo que el materialismo sea malo ni que esté ausente en las culturas de Oriente. Solamente valorizar el saber de una tradición milenaria que ya en los escritos más antiguos se refería a la práctica meditativa de focalizar la atención en la sílaba “Om” y en la respiración. Mediante la conciencia en la respiración se va calmando la mente y se puede observar los mecanismos del apego. En el budismo tibetano existen un conjunto de prácticas de observación de la mente (*lojong*) que consisten cambiar nuestra experiencia de la felicidad y del sufrimiento mediante una alteración de nuestras actitudes hacia ellas. (Wallace, p. 128)

En la perspectiva no dualista, inspirada en el advaita y el shivaismo de Cachemira, se plantea en forma más radical la ilusión en que descansa la búsqueda de la felicidad. Si muchos de nuestros actos están inspirados por el deseo de felicidad es porque vivimos disociados entre un yo interno y un conjunto de objetos externos y separados de nosotros. Cuando cesa la agitación de buscar algo afuera realizamos que la felicidad no está en el objeto. La

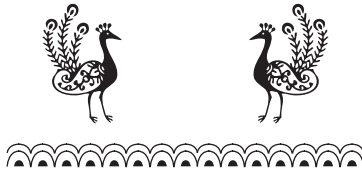
paz y la felicidad están siempre ahí, en la experiencia, en el estar siempre presentes (Spira, 2008).

En palabras de un místico:

Sólo nuestra búsqueda de la felicidad nos impide verla.

*Es como un arco iris que persigues
Sin poderlo alcanzar
O un perro que se come la cola
A pesar de que no existe,
siempre ha estado allí
y nos acompaña a cada instante.*

(Lama Gendun Rimpoche)



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. México: FCE.

Helliwell, J. F., Layard, R. and Sachs, J. (Editores) (2015). *World Happiness Report 2015*.

Pert, C. (1997). *Molecules of Emotion. The Science behind Mind-Body Medicine*. Nueva York: Scribner.

Spira, R. (2008). *The Transparency of Things, Contemplating the Nature of Experience*, NonDuality Press.

Tironi, E. (2016). *La felicidad no es cosa de otro mundo*. Santiago: Ariel.